PREGĂTIREA FIZICĂ, VERIGĂ ESENȚIALĂ A ANTRENAMENTULUI

Programul privind dezvoltarea activității de educație fizică și sport pe perioada 1976—1980 și pregătirea sportivilor români în vederea participării la Jocurile Olimpice din 1980 a fost, după cum se știe, examinat recent de Comitetul Politic Executiv al C.C. al P.C.R. Una din problemele care au făcut obiectul analizei a fost și slaba preocupare existentă în pregătirea fizică a sportivilor și echipelor dintr-o serie de ramuri, indeosebi în fotbal și care explică forța, viteza și rezistența sub nivelul cerințelor mondiale, slabele rezultate înregistrate în unele competiții oficiale interne și internaționale.

Este cunoscut faptul că lipsa unei pregătiri fizice excelente împiedecă serios manifestarea talentului, a deprinderilor tehnice, ca și aplicarea cu succes a tacticii stabilite pentru fiecare întrecere, atît în sporturile individuale, cît și în jocurile sportive. Este de la sine înțeles că numai un sportiv posedînd forța necesară, o mare capacitate de efort, va putea face față competiției din primul și pînă în ultimul minut, va putea executa corect procedeele tehnice, se va putea încadra întocmai în disciplina tactică. Mai ales în sporturile colective, este suficient ca un singur sportiv să nu se mențină în angrenajul formației, să nu-și îndeplinească întocmai sarcinile, pentru ca întregul colectiv să sufere. Așadar, SUCCESUL ÎN COMPETIȚIA SPORTIVĂ E DE NECONCEPUT FĂRĂ O TEMEINICĂ PREGĂTIRE FIZICĂ. Este și concluzia desprinsă din rîndurile acestei pagini, în care sînt înfățișate preocupările (ca și lipsa de preocupare !) existente în cadrul unor loturi, echipe sau secții de performanță.

CAPACITATEA SPORITĂ DE EFORT, CHEIA SUCCESELOR LUPTĂTORILOR

În ultimii ani, regulamentul internațional al competițiilor de lupte a suferit mai multe modificări succesive. Toate acestea vizează dinamizarea luptei pe parcursul celor nouă minute ale meciului. La realizarea acestui deziderat nu se poate ajunge însă decît printr-o sporire substanțială a capacității de luptă a sportivilor, care necesită adaptarea organismului la efort în ritm susținut. Cerințele regulamentului au dus, firește, la o schimbare a metodicii antrenamentului și, în primul rînd, la îmbunătățirea pregătirii fizice generale și specifice.

Am urmărit cîteva antrenamente ale lotului național de lupte greco-romane conduse de antrenorul emerit **Ion Corneanu**. Oricare specialist ar asista la pregătirile elevilor lui I. Corneanu ar putea găsi explicația succeselor din ultimii ani ale luptătorilor noștri. O zi de pregătire cuprinde în jurul a **4—5 ore de lucru efectiv, în care sînt cuprinse exercițiile afectate pregătirii fizice generale : gimnastică specială, alergări pe teren variat și cu schimbări de ritm, jocuri** (în total, aproximativ 100 minute) și antrenamentul de tehnică + tactică (seara), care durează între 2 și 3 ore. Deși conținutul antrenamentului de seară este lucrul pentru perfecționarea unor procedee tehnice de atac sau contraatac, ori îmbunătățirea tacticii de luptă în disputa cu adversari cu stiluri diferite, prin ritmul și numărul de repetări ale exercițiilor respective se asigură și o pregătire fizică la un înalt nivel.

De altfel, unul dintre principalele criterii de selecție ale colectivului de antrenori de lupte este MUNCA. **Cine nu munceste așa cum trebuie la antrenamente** — ne spunea antrenorul Corneanu — **nu are ce căuta în lotul republican de lupte. Fără o pregătire excepțională, nu se pot susține cîte 2—3 meciuri pe zi, în ritmul pretins de regulament și, firește, să se obțină și succese. (m. tr.).**

CA STRUȚUL, CU CAPUL ÎN... TACTICĂ

Convorbirea cu prof. Dumitru Evuleț-Colibaba, antrenorul lotului național de baschet masculin, am început-o solicitîndu-i opinia asupra nivelului general al pregătirii fizice a jucătorilor din Divizia A.

— În ziarul **„Sportul"** din 3 mai 1973, antrenorii diviziona-relor A au răspuns, în cadrul unei anchete că nu sînt mulțumiți de pregătirea fizică a echipelor lor. Ulterior, **a continuat prof. Evuleț-Colibaba** — s-au ținut cursuri de instruire și perfecționare a antrenorilor, în care s-a subliniat importanța pregătirii fizice și au fost stabilite direcțiile de dezvoltare ale acestui factor. Din păcate, însă, ameliorările sînt slabe. Aprecierea se referă mai mult la „ținuta" fizică a jucătorilor, mai precis la calitățile atletice și la gradul de dezvoltare generală.

— Totuși, credem că se fac eforturi în această privință, deoarece antrenorii s-au convins de handicapul pe care îl au față de formații de valoare de peste hotare.

— Sînt convins, dar rezultatele întîrzie, deoarece preocuparea pentru îmbunătățirea pregătirii fizice **nu are la bază un program sistematic, individualizat și practicat cu convingere.** Drept urmare, baschetbaliștii noștri sînt încă fragili și au mari dificultăți în lupta sub panou.

— Ce observații aveți la nivelul campionatului național ?

— Insuficiența în pregătirea fizică se manifestă prin tempoul lent al acțiunilor de atac, prin aparările practicate (multe echipe încep și termină un meci cu apărarea „în zonă"), prin aducerea cu încetinitorul a mingii din apărare în atac, toate acestea ca urmare a faptului că jucătorii se menajează.

— Cum vedeți remedierea deficiențelor care persistă asupra pregătirii fizice a baschetbaliștilor noștri fruntași?

— Prin aplicarea cu consecvență a celor indicate și discutate în ultimii ani cu prilejul diferitelor consfătuiri și ședințe avute cu antrenorii. Trebuie să se înțeleagă că formațiile românești trebuie să depună un travaliu mai mare pentru a recupera din handicapul de talie. Cum s-ar spune, **dacă nu ești bun sub panou, trebuie să fii bun pe tot terenul.** Dar pentru aceasta este necesară **asigurarea pregătirii fizice la un nivel competitiv pe plan internațional.** Or, cu regret se constată că încă se bate pasul pe loc, că antrenorii noștri încearcă rezolvări de situații prin „tactică", la noi un artificiu care maschează tarele în pregătirea fizică. De fapt, și cu aceasta încheiem, ce poate fi mai sugestiv decît lipsa de preocupare a antrenorilor pentru procurarea aparaturii necesare dezvoltării calităților fizice?

D. STĂNCULESCU

SUPORTUL MARII VICTORII A RUGBYȘTILOR NOȘTRI

Victoria rugbyștilor noștri asupra puternicilor lor parteneri francezi a fost mare mai ales datorită manierei în care a fost obținută : **o participare totală, angajare permanentă** la nivelul înaintării circulație rapidă a balonului pe „treisferturi", utilizare oportună, eficace, a loviturilor de picior (așanumite tactice). **Toate acestea** — însuși succesul, la urma urmei — **au avut drept suport o pregătire fizică excepțională.** Dacă tricolorii noștri au fost conduși la pauză, dacă oaspeții au împins în prima parte a meciului cu eficiență în grămezi, totuși s-a putut observa că înaintarea condusă de Dărăban este la fel de proaspătă în minutul 40 ca și la primul fluier de arbitru. Pentru că **victoria s-a decis nu în a doua repriză, ci în prima !** Oricîte argumente „contra" i s-ar putea aduce, această opinie — la care s-au aliat de fapt și tehnicienii noștri **Valeriu Irimescu** și **Petre Cosmănescu** — are o justificată bază de susținere : în tușă Franța a avut 8 oameni (talonerul — care execută de regulă, repunerile — fiind „omul în plus", rolul său fiind jucat de aripă), în grămezile ordonate... tot atîția ! Nu e nici o greșeală : secretul frumosului buchet de victorii obținut de valorosul 15 al reprezentanților „cocoșului galic" a stat tocmai în neangrenarea întregului pachet în grămezile ordonate datorită puterii ieșite din comun a primelor două linii, permițîndu-se liniei a treia un efort minim în fazele fixe și, astfel, circulația ei continuă, deci avantaj numeric la construirea fazelor ofensive. Băieții noștri au reușit să împingă de așa natură, încît au obligat **întreaga** grămadă adversă să depună mari eforturi pentru a putea avea un avantaj fragil la pauză. Dar măcinarea aceea formidabilă din prima repriză a ieșit la iveală în cea de-a doua, cînd în teren ne-au apărut o echipă a Franței, marcată evident de efort și totuși prea sigură de ea și una a României, hotărîtă să dea totul, cu energii nebănuite. E drept, în partea a doua a întîlnirii românii au fost mai siguri, execuțiile tehnice au fost nu o dată admirabile dar, repetăm, totul a fost decis pe fondul unei pregătiri fizice ireproșabile, combinată, desigur (și constatările noastre directe sînt gata să stea mărturie) cu o bună pregătire morală.

Dacă rugbyștii noștri puteau spune după meci „mai jucăm o repriză" ei culegeau, conștient, roadele unei munci cu totul deosebite. Pregătirile lotului au cuprins și o scurtă etapă montană. Crosurile zilnice, exerciții la „jug" repetate la infinit, reprezentau pentru rugbyști ceva normal. Unul dintre procedeele preferate de V. Irimescu și P. Cosmănescu a constat în... mers în mîini pe pantă ! ! ! Și dificultatea programului de acumulări fizice nu se termină aici. Ni se pare însă la fel de importantă și sublinierea că eșalonarea pregătirii a fost făcută judicios.

Ceea ce ținea să remarce secretarul general al F. R. Rugby **Ovidiu Marcu**, poate constitui un argument în sprijinul afirmației că buna evolutie are rădăcini mai adînci : **„Față de alte ocazii la nivelul lotului au putut fi tratate pe un plan superior atît pregătirea fizică generală cît și cea specifică. Introducerea obligativității îndeplinirii cerințelor probelor și normelor de control ca o condiție a participării jucătorului în campionat, aplicată odată cu startul în noua ediție a Diviziei A, s-a dovedit eficientă".**

Pentru că am ajuns la baza întregii activități rugbystice, campionatul, să arătăm că între echipele noastre sînt unele ce acordă pregătirii fizice un rol aparte. Vom aminti exemplul formației **Steaua**, antrenorul ei, **P. Cosmănescu**, fiind un recunoscut adept al ideii rolului determinant al acestui factor în obținerea bunelor rezultate. Apoi, de curînd, clubul **Farul** a angajat un specialist în materie, pe fostul recordman la săritura în lungime **Adrian Samungi.** Ar mai putea fi citate cîteva nume, dar din păcate, lista nu e prea lungă. Să precizăm că antrenorii naționalei au renunțat la unii jucători tocmai pentru că acestia au venit nepregătiti la lot ?

Poate că minunatul exemplu oferit de tricolori la 14 noiembrie va avea ecou în TOATE secțiile din țară.

Geo RAEȚCHI

Gimnastele de la C. S. Baia Mare în evident progres

ZILNIC, O ORĂ ȘI JUMĂTATE DE PREGĂTIRE ATLETICĂ!

Poposind la Baia Mare în urmă cu cîțiva ani, dedicam un reportaj gimnasticii maramureșene, a cărei reprezentantă de frunte era atunci **Iuliana Simonfi.** Totul se petrecea în 1972, anul Olimpiadei münchéneze, iar tînăra elevă a profesoarei **Elena Marinescu** făcuse parte din lotul olimpic al României în perioada de pregătire...

Am revenit acum cîtva timp în frumosul oraș din nordul țării și ne-am oprit din nou la secția de gimnastică a C.S. Baia Mare. De această dată aveam motive și mai întemeiate, pentru că — în răstimpul scurs — activitatea desfășurată aici se materializase în multe rezultate foarte bune, cele mai recente fiind obținute la finalele campionatelor de juniori din acest an, unde gimnastele băimărence au urcat pe podiumul de premiere de... 20 de ori !

Am asistat la cîteva antrenamente și am vorbit pe larg cu profesoara **Elena Marinescu**, aceeași specialistă care, cu ani în urmă, o lansase în circuitul performanței pe actuala... antrenoare **Iuliana Simonfi.** Interlocutoarea noastră ne spunea că succesele secției se datorează, în primul rînd, seriozității cu care întregul colectiv de antrenori — completat de profesorii **Rodica Kuhn, Alexandru Aldea** și **Norbert Kuhn** — își privește activitatea de zi cu zi. Întreaga muncă, pornind de la selecție și pînă la șlefuirea talentelor, se desfășoară după un program alcătuit și respectat riguros. În momentul de față, secția cuprinde peste 160 de gimnaste, dintre care doar... 23 fac parte din cele trei grupe „de nivel I", fapt ce vorbește de la sine despre exigența tehnicienilor.

„Cît afectați zilnic pregătirii fizice ?" — întrebăm. **„Cel puțin o oră și jumătate"** — ne răspunde prof. E. Marinescu. **„Nu există zi fără... atletism — în aer liber, firește ! — și fără norme de control, care vizează în special forța în regim de viteză. Apoi, ne-am făcut o obișnuință din a organiza iarna tabere de pregătire. Și crosurile sînt nelipsite, chiar dacă zăpada sau frigul ne creează dificultăți. Fără nici o exagerare, se poate spune că secretul rezultatelor noastre bune stă tocmai în atenția pe care o acordăm pregătirii fizice generale și specifice".**

Daniela Brîndescu, campioană a țării la categoria a II-a, o are printre învinsele sale pe Gabi Gheorghiu. **Rodica Dunca, Costela Mureșan, Irina Cociș, Iudita Marcu, Irina Murvai** și **Amalia Cîmpan** sînt alte cîteva nume din grupele de nivel I ale secției, cîteva dintre ultimele „produse" ale pepinierei băimărene. La afirmarea lor contribuie nu numai pasionatul colectiv de antrenori, ci și medicul **Eugen Ionaș**, precum și întreaga conducere a clubului, care se străduiește să asigure gimnastelor condiții optime de lucru. **(al. h.)**

NU NUMAI TEHNICA...

Acum două săptămîni, speranțele judo-ului nostru plecau la Campionatele europene rezervate juniorilor cu intenții — mărturisite — de a cuceri medalii. La întoarcere, întregul lot era cu capul plecat, pentru că bilanțul se situase pînă și sub cele mai... pesimiste așteptări : un loc V și un loc VII ; în rest — eliminări din primul și al doilea tur al competiției !

Discutăm, ca și înainte de plecarea lotului, cu secretarul federației de specialitate, prof. Anton Muraru :

— Așadar insucces pe toată linia...

— Din păcate, aceasta este realitatea. Ne-am situat cu mult sub așteptările noastre, ca să nu mai vorbim de obiective...

— Care sînt cauzele acestui îngrijorător insucces ?

— Ca de obicei, există cauze obiective și cauze subiective. Importante sînt, însă, acestea din urmă, de natură să pună pe gînduri pe toți tehnicienii noștri. Concret, părerea mea este că **sportivii români s-au dovedit deficitari la capitolul pregătirii fizice specifice.** Iată, că judoka din U.R.S.S. au dominat campionatele, tocmai pentru că se prezentau foarte bine și la acest capitol.

— Cum vă explicați că, în pregătire, nu s-a acordat atenție unui factor atît de important ?

— Pornind de la antrenamentele efectuate la cluburi și pînă la cele de la lotul reprezentativ, cred că **optica privind pregătirea fizică generală și, mai ales, specifică este greșită, atît în ceea ce privește volumul, cît și calitatea.** Toată lumea se grăbește să treacă la procedee și combinații, lucrînd mai puțin pentru cealaltă componentă de bază, absolut necesară pentru a asigura succesul.

— Aminteați și despre cauze obiective...

— Cea mai importantă dintre ele este legată de saltelele de concurs. Din cauza faptului că sportivii noștri se pregătesc pe saltele de lupte mult mai moi și, în plus, acoperite cu prelate, în momentul în care se concurează pe „tatami" originale toată tehnica sportivilor noștri este răsturnată. Salteaua originală este mult mai rapidă și impune o altă stabilitate, o altă tehnică. Nu e prima dată cînd semnalăm acest lucru dar... Un al doilea aspect ar fi legat de faptul că mai mult de jumătate dintre reprezentanții noștri la această ediție a „europenelor" — e drept, foarte tineri, avînd statut de juniori încă doi ani — debutau practic într-o competiție internațională. Juniorii noștri nu au experiență competițională și acest lucru s-a observat în timorarea lor pe saltea, în stîngăcia mișcărilor, în complexul față de adversari.

— Soluții ?

— O reconsiderare a opticii privind pregătirea fizică generală și specifică a sportivilor, alcătuirea unui calendar intern și internațional judicios și, poate, cîteva saltele originale...

Horia ALEXANDRESCU